

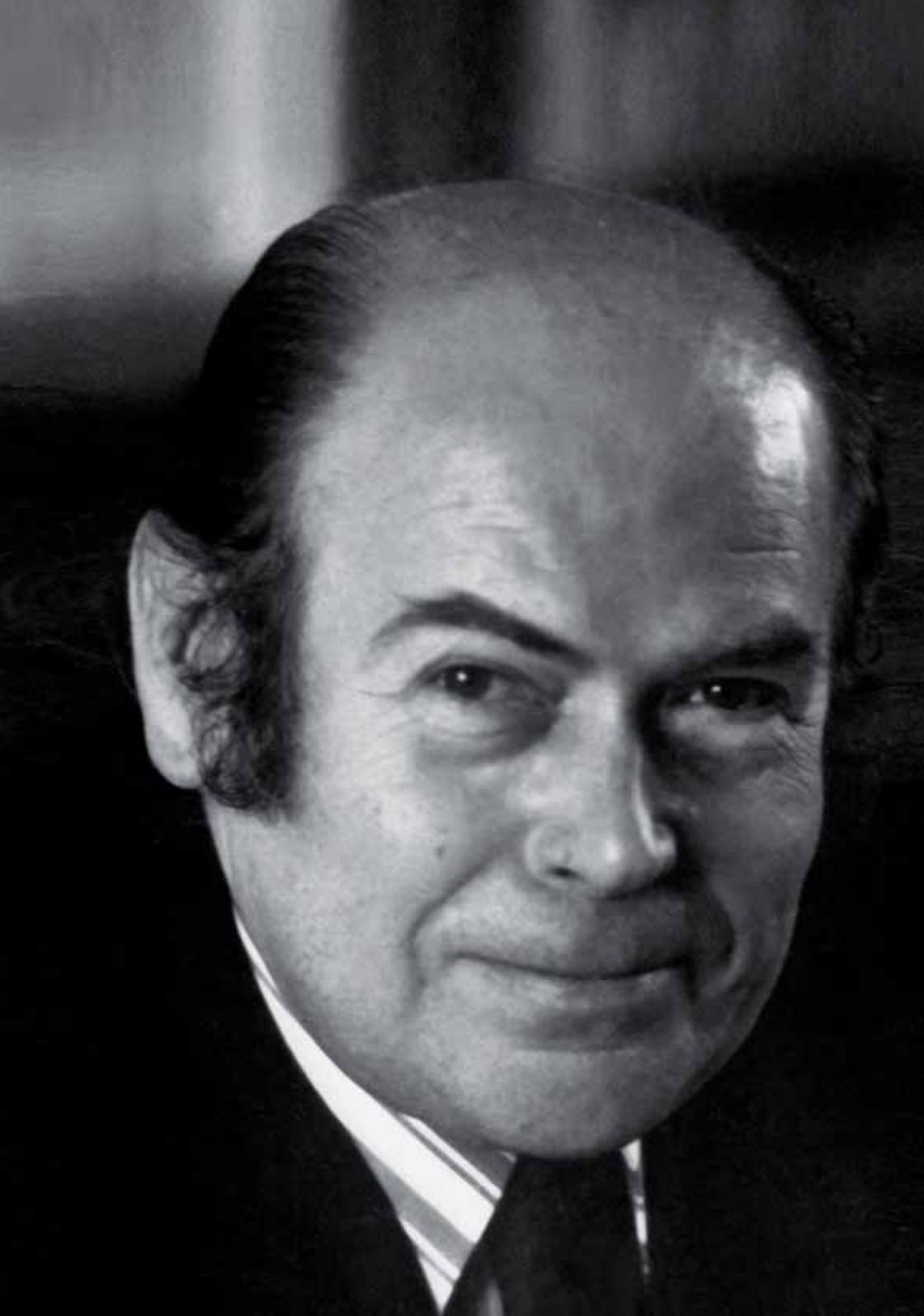
Le guide de l'aromathérapie au quotidien

Les huiles essentielles bio
Source de santé et de vie



DOCTEUR VALNET
aromathérapie

www.docteurvalnet.com



Docteur Jean Valnet (1920-1995) père de la phyto-aromathérapie moderne

Le Docteur Jean Valnet, médecin et chirurgien des armées, a réhabilité dès 1948 les traitements naturels en s'attachant plus particulièrement à définir de manière scientifique le pouvoir thérapeutique des huiles essentielles. À une époque où plantes et essences étaient en presque total oubli, il a codifié leurs propriétés, leurs indications et introduit les posologies utiles dans la pratique médicale.

Pendant la guerre d'Indochine, chirurgien de l'antenne chirurgicale n° 1 au Tonkin, il utilisait les propriétés cicatrisantes des essences aromatiques sur certains de ses blessés en obtenant des résultats constants.

Plus tard, médecin en chef de l'Etat-Major des armées, il poursuit ses recherches sur les huiles essentielles et soigne les hauts responsables militaires par la phyto-aromathérapie.

Officier des Palmes académiques à 36 ans pour "ses remarquables travaux scientifiques", bardé de diplômes* et de décorations** pour ses actions médicales et militaires, le Docteur Valnet quitte l'armée en 1959. Désormais, c'est dans son cabinet parisien de l'avenue Kléber qu'il pratiquera pendant près de 30 ans sa médecine de terrain où la phyto-aromathérapie et l'alimentation saine occuperont, en traitement de fond, une place prépondérante.

* Docteur en médecine en 1945, chirurgien, diplômé de médecine légale et de psychiatrie, microbiologie et hygiène, médecine coloniale.

** Officier de la Légion d'Honneur à titre militaire, titulaire des Croix de Guerre 1939-1945 et TOE (six citations), des Croix du Combattant, du Combattant Volontaire, du Combattant Volontaire de la Résistance, de la Médaille des Français Libres.
Commandeur de l'Ordre National des Palmes Académiques "pour services rendus à l'enseignement supérieur".

Outre ses observations cliniques, fond de ses publications et de son enseignement, le Docteur Valnet s'est attaché plus particulièrement à l'étude des propriétés anti-infectieuses* des huiles essentielles et à leurs modes d'action.

En 1960, le Docteur Valnet préside à Paris le 1^{er} symposium d'Aromathérapie Médicale. Il publie en 1964 un premier ouvrage de référence, *Aromathérapie, se soigner par les essences de plantes*. En 1967 paraît son deuxième ouvrage, *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*. Deux autres livres suivront : *Docteur Nature* en 1971 et *Phytothérapie, traitement des maladies par les plantes* en 1972.

En 1971, le Docteur Valnet crée la 1^{ère} Association d'études et de recherches en phyto-aromathérapie et organise, à partir de 1976, un grand Congrès annuel international de phyto-aromathérapie auquel participent de nombreux médecins et universitaires. En 1981, il fonde le Collège de phyto-aromathérapie et de médecines de terrain de langue française.

Son oeuvre toute entière et son enseignement, bien connus de tous les spécialistes du monde entier, l'ont consacré "*père de la phyto-aromathérapie moderne*". Le Docteur Valnet a donné naissance aux deux grands courants d'aromathérapie : l'école française qui, relevant d'une approche clinique et scientifique, s'inscrit dans la grande tradition médicale française, et l'école anglo-saxonne qui a choisi la voie plus spécifique du bien-être.

Médecin humaniste, le Docteur Jean Valnet s'alarme très tôt "*des dangers du tout chimique, désastreux pour la terre et la santé des hommes*". Visionnaire, il écrit en 1970, "*La culture biologique apparaît de plus en plus comme la seule solution d'avenir, source de santé et de vie, scientifiquement étayée, et de ce fait l'une des alliées incomparables du médecin*".

* En 1973, le Docteur Valnet crée avec le Docteur M. Girault de Dijon, le terme aromatogramme (test antibiogramme avec des huiles essentielles).

L'aromathérapie médicale, initiée par le Docteur Jean Valnet, relève exclusivement de la compétence d'un médecin phyto-aromathérapeute, seul habilité à établir un diagnostic et une prescription adaptée.

L'aromathérapie familiale, dont il est question dans ce guide, est l'art d'utiliser les huiles essentielles à faible dose, dans la vie quotidienne, pour des soins de nature variée.

Sommaire

Docteur Jean Valnet (1920-1995), père de la phyto-aromathérapie moderne	p.2 à 4
Les 9 préparations aux huiles essentielles Bio du Docteur Valnet	p.6 à 17
Notre engagement qualité	p.18 à 27
Pour bien utiliser les huiles essentielles	p.28 à 31
Tableau récapitulatif des indications des 40 huiles essentielles Bio Docteur Valnet	p.32 à 33
Les huiles essentielles Bio Docteur Valnet par ordre alphabétique Conseils et recettes	p.34 à 53

Les citations du Docteur Valnet reprises tout au long de ce guide sont tirées de ses ouvrages ou ses conférences. Réédités des dizaines de fois, les ouvrages du Docteur Valnet ont sans cesse été complétés, revus et corrigés par lui-même jusqu'en 1992.

“ Cherchant sans cesse à mettre au point les formules me paraissant les meilleures, je me suis livrée à une large expérimentation de certains complexes d’essences* aromatiques naturelles ”.

Docteur Valnet

Le Docteur Valnet connaissait parfaitement les propriétés, les indications et les précautions d’emploi des huiles essentielles. Il a pu ainsi établir des règles de formulation qui ont fait école dans le monde entier.

Les 9 préparations qu’il a confiées au Laboratoire Cosbionat font partie intégrante de l’héritage inestimable que laisse le Docteur Jean Valnet.

Préparées selon ses rigoureuses exigences de qualité, composées d’huiles essentielles issues de l’agriculture biologique, **certifiées label AB**, les préparations du Docteur Valnet sont un modèle d’équilibre et de synergie exemplaires dans leur formulation.

Prêtes à l’emploi, agréables et faciles à utiliser, les 9 préparations du Docteur Valnet apportent une solution naturelle et efficace à la plupart des petits maux du quotidien.

* Essences aromatiques naturelles ou huiles essentielles



	Climarome Odarome	voies respiratoires air sain
	Tégarome Flexarome Dynarome Volarome	peau agressée articulations - muscles circulation des jambes protège des insectes
	Babibad Biobadol Alg-Essences	le bain des enfants le bain santé la thalasso à domicile



Climarome VOIES RESPIRATOIRES

« Climarome n'est pas un médicament au sens propre du terme. Mais les essences qui le composent allient leurs vertus antiseptiques et balsamiques, protectrices des voies respiratoires, comme le font les forêts de pin, les champs de lavande et de thym ».

Docteur Valnet



Existe en vaporisateur
15 ml et 50 ml

Huiles essentielles Bio de lavande, niaouli, pin, menthe et thym

Conseils d'utilisation : en période de refroidissement, vaporisez Climarome sur un mouchoir propre et respirez-le profondément plusieurs fois par jour ; 2 vaporisations sur l'oreiller avant le coucher et sur l'écharpe de votre enfant avant le départ à l'école.

À partir de 30 mois, Climarome s'utilise en friction douce sur le haut de la poitrine et du dos.

Une étude réalisée dans un laboratoire* de microbiologie universitaire a démontré l'activité de Climarome sur plusieurs germes infectieux habituellement présents dans les voies respiratoires.

* Faculté de Pharmacie de Clermont-Ferrand

À savoir : Climarome protège aussi de la pollution ambiante, ne l'oubliez pas quand vous prenez le train, l'avion, le métro...

Odarome AIR SAIN



Existe en flacon
15 ml et 50 ml

« Dans la formule, qu'après de nombreux essais j'ai proposé et appelé Od'aroma, un complexe d'essences réunit les pouvoirs antimicrobiens souhaitables, se comportant en outre comme un stimulant respiratoire et un revitalisant ».

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de lavandin, romarin, eucalyptus globulus et thym

Odarome assainit, revitalise l'air ambiant de votre maison ou de votre bureau.

Une étude scientifique a permis de mesurer l'efficacité exceptionnelle d'Odarome : la majorité des germes contenus dans l'air ambiant d'une pièce d'un volume de 30 m³ est détruite en une heure par la diffusion des huiles essentielles d'Odarome.

Conseils d'utilisation : versez quelques gouttes d'Odarome dans votre diffuseur d'arômes Santessence, votre humidificateur ou votre ioniseur.

À savoir : l'étude, évoquée ci-dessus, a été réalisée avec le diffuseur d'arômes Santessence par un Laboratoire accrédité d'analyses microbiologiques.



Tégarome PEAU AGRESSÉE

“ Les effets des huiles essentielles sont comparables qu’elles soient administrées par voie interne ou par voie externe. Les Anciens le savaient, puisqu’ils les utilisaient largement sous forme d’onguents, crèmes... On sait maintenant que ces propriétés sont dues à l’extraordinaire puissance de diffusion des essences à travers le revêtement cutané ”.

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de lavandin, romarin, sauge, eucalyptus globulus, cyprès, géranium, thym et niaouli



Existe en flacon 15 ml et 50 ml

Tégarome favorise la régénération saine et rapide de l’épiderme. Il agit sur les petits maux cutanés : petites égratignures ou contusions, ampoules, brûlures superficielles, coups de soleil, piqûres d’insectes, de méduses...

Conseils d’utilisation : Tégarome s’utilise pur en application locale ou en compresses bien imprégnées. Renouvelez 2 à 3 fois par jour. Utile à tout moment, Tégarome a sa place dans la trousse de secours.

À savoir : ne partez pas en vacances ou en voyage sans votre Tégarome !



Flexarome ARTICULATIONS / MUSCLES



Existe en flacon 50 ml et 100 ml

“ La nature des huiles essentielles entrant dans la composition de ce produit, comme leur exceptionnel pouvoir de diffusion à travers les téguments, suffisent à expliquer l’action du Flexarome ”.

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de térébenthine, origan, baie de genièvre, cyprès, romarin et teinture de gingembre

Flexarome apaise les articulations sensibles et les muscles contractés.

Conseils d’utilisation : Appliquez Flexarome à main nue, en frictions légères sur les articulations et les muscles, jusqu’à complète pénétration du produit. Il faut bien agiter le flacon avant l’emploi. **FLEXAROME NE S’UTILISE PAS EN COMPRESSES.**

À savoir : Flexarome se révèle indispensable aux sportifs qui le connaissent.



Dynarome CIRCULATION DES JAMBES

« Le Dynarome est depuis longtemps pris en compte comme traitement d'appoint. La présence d'hamamélis et d'huile essentielle de cyprès notamment, explique le pourquoi de cette action, de perception généralement immédiate ».

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de cyprès, lavande, menthe et eau d'hamamélis



Existe en flacon 50 ml et 100 ml

Conseils d'utilisation : versez Dynarome dans le creux de votre main et appliquez doucement sur vos jambes en remontant de la cheville vers la cuisse. Vous ressentirez rapidement l'action bénéfique de Dynarome.

On complètera ce soin en étendant les jambes pendant 20 minutes sur un plan légèrement surélevé.

À savoir : Dynarome apaise les impatiences qui surviennent parfois la nuit.

Volarome PROTÈGE DES INSECTES

« Les propriétés antiparasitaires des essences sont généralement connues depuis les temps les plus reculés. Les essences de lavande, de géranium... éloignent les insectes, les mites, les moustiques »...

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de lavandin, géranium, sauge, menthe, eucalyptus globulus et citronnelle



Existe en vaporisateur 50 ml

Volarome repousse naturellement les insectes piqueurs.

Conseils d'utilisation : pour vous protéger, appliquez Volarome sur les parties exposées de votre corps.

Pour les enfants (à partir de 30 mois), commencez par bien les protéger avec leurs vêtements et appliquez Volarome sur les surfaces découvertes (mains, jambes et pieds).

À savoir : indispensable en forêt, au bord des rivières, bord de mer, dans les régions chaudes et humides...



Biobadol

LE BAIN SANTÉ



Existe en flacon 50 ml et 100 ml

“Aussi, dès 1955, me suis-je particulièrement attaché à l'étude des bains aromatiques dans le traitement de nombreuses affections. Tous mes malades pourvus d'une baignoire bien fonctionnelle pratiquent presque systématiquement et de nombreuses indications internes de cet incontestable procédé d'appoint”.

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio de romarin, lavandin, pin, thym, térébenthine, sauge et eucalyptus globulus

Biobadol efface les tensions en relaxant les muscles et les articulations. Très riche en huiles essentielles, un bain de Biobadol est un merveilleux moment pour votre santé. Il est aussi d'une grande utilité en période de refroidissement.

Conseils d'utilisation : faites couler l'eau (36-37°) et versez 10 ml à 15 ml de Biobadol à l'aide du doseur.

“Le pouvoir de diffusion des essences leur permet d'ailleurs d'agir travers de simples bains de pieds ou de jambes, lesquels n'exigent qu'un effort modeste”.

Docteur Valnet



Babibad

LE BAIN DES ENFANTS



“L'action des bains aromatiques dépend en outre de la température et de la durée du bain. Dans l'ensemble, on se trouvera bien d'utiliser des bains tièdes et de courte durée”.

Docteur Valnet

Huiles essentielles Bio d'orange, lavande, thym, pin et romarin



Existe en flacon 100 ml

FORMULE SPÉCIALEMENT ÉTUDIÉE POUR LES ENFANTS : Babibad détend, apaise les enfants nerveux et favorise leur sommeil.

Conseils d'utilisation (à partir de 30 mois) : faites couler l'eau (36-37°) et versez 10 ml de Babibad à l'aide du doseur. Laissez l'enfant dans son bain environ 10 minutes. Le sécher avec une serviette tiède au besoin.

À savoir : en période d'hiver, 2 à 3 bains par semaine sont conseillés.

Alg-Essences

LA THALASSO À DOMICILE

“ Les essences aromatiques ayant, parmi leurs nombreuses propriétés, celle d’une haute diffusibilité, il a paru rationnel de les adjoindre aux algues pour en favoriser la pénétration des constituants à travers la peau ”.

Docteur Valnet



6 sachets d’algues marines de Bretagne récoltées en haute mer et séchées naturellement (fucus, laminaires et ascophylles)

6 flaconnettes 10 ml d’huiles essentielles Bio de romarin, lavandin, térébenthine, pin, sauge, thym et eucalyptus globulus

Le Docteur Valnet eut le premier l’idée d’associer dans le même bain des algues marines et un complexe aromatique à visée circulatoire et décontractante.

Les bains Alg-Essences sont conseillés en cas de fatigue générale et en complément d’un régime amincissant.

“ Les propriétés des algues sont, de ce fait, multiples. Elles sont stimulantes, favorisent les échanges, tonifient les glandes endocrines et s’opposent ainsi au vieillissement. R équilibrant le terrain, elles renforcent nos défenses naturelles ”.

Docteur Valnet

Conseils d’utilisation : posez le sachet d’algues au fond de votre baignoire et faites couler l’eau (36-37°) en versant le contenu du flacon d’huiles essentielles. Dans votre bain, massez-vous le corps avec le sachet d’algues en insistant sur les articulations, les régions cellulitiques ou infiltrées de graisse.

À savoir : pour une cure Alg-Essences, le printemps et l’automne sont les saisons idéales (2 à 3 bains par semaine).

“Véritables concentrés d’eau de mer”, reminéralisantes, les algues marines voient leurs bienfaits amplifiés par les huiles essentielles.





“ La culture biologique, seule connue avant l’invention des engrais chimiques, est l’art d’entretenir la fertilité naturelle du sol. Elle consiste à maintenir le taux d’humus, par apport de composts soigneusement préparés. Elle assure au sol sa pluralité de vie, son équilibre organominéral, sa richesse en oligo-éléments assimilables, sa défense naturelle contre les invasions parasitaires ”.

Docteur Valnet

Récolte de la lavande en Provence



Notre engagement qualité : LE LABEL AB



Signe officiel de qualité, propriété du Ministère de l'agriculture, le label AB garantit que nos huiles essentielles sont contrôlées et certifiées agriculture biologique par un organisme certificateur indépendant (Ecocert, Qualité France...) agréé par les pouvoirs publics.

Un mode de production très réglementé

L'agriculture biologique regroupe un ensemble de pratiques agricoles basées sur la non utilisation d'engrais et de pesticides chimiques de synthèse, le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique. L'agriculture biologique fait l'objet d'une réglementation européenne très complète et constamment mise à jour. Elle a créé un sigle équivalent au label AB en France.



Nous sommes proches de nos agriculteurs bio

Depuis de nombreuses années, le Laboratoire Cosbionat a noué des liens fidèles avec ses producteurs de plantes, contribuant ainsi à l'instauration d'une agriculture biologique et durable en France bien sûr mais aussi dans les pays en voie de développement tels que Madagascar, Sri Lanka, Egypte...



Cueillette des fleurs d'ylang-ylang à Madagascar

“ Pour posséder leur pleine action, les plantes doivent provenir de bons terroirs, avoir été récoltées en temps opportun, préparées et conservées avec art ”.

Docteur Valnet

La distillation à la vapeur d'eau basse pression : PRINCIPAL PROCÉDÉ D'OBTENTION DE NOS HUILES ESSENTIELLES

Ce procédé de distillation s'effectue à proximité du lieu de récolte afin de conserver au maximum les qualités de la plante fraîche. Celle-ci est introduite dans un alambic et soumise à un courant de vapeur d'eau basse pression qui entraîne naturellement les composants volatils. Les vapeurs refroidies retournent à l'état liquide pour donner l'huile essentielle d'une part et l'eau florale ou l'hydrolat d'autre part.



Chargement dans l'alambic de plantes fraîchement récoltées

“ Ce sont des produits huileux volatils et odorants que l'on retire des végétaux, soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par expression, soit par incision du végétal, soit encore par enfleurage... La plupart des huiles essentielles sont plus légères que l'eau, il en est toutefois de plus lourdes (ail, cannelle...) ”.

Docteur Valnet

Extraction par pression à froid de nos agrumes



Nos huiles essentielles d'agrumes (citron, mandarine, orange, pamplemousse...) sont extraites à froid par des procédés mécaniques sans l'utilisation d'aucun solvant.

Huile essentielle d'orange obtenue par extraction à froid des zestes d'orange



Huile essentielle de lavande s'écoulant dans l'essencier en fin de distillation

« Nul n'ignore qu' l'instar des crus de vins, il existe des crus d'essence (lavande de Provence, cannelle de Ceylan, verveine des Indes, thym de la R union...) et, l'int rieur de chaque esp ce, des types chimiques (ch motypes) caract ris s par la pr dominance plus ou moins marqu e d'un ou plusieurs constituants. Ces diff rences sont dues la nature des sols et leur orientation, l'enseille- ment, aux saisons, au moment de la cueillette, d'autres facteurs encore, conditions qui influencent l'ensemble des v g taux... ».

Docteur Valnet

Feuilles et baies de gaulthérie



Les huiles essentielles bio : UN TRÉSOR EXTRAIT DES PLANTES



Fleur de camomille romaine

Le rendement de la distillation à la vapeur d'eau basse pression varie de 1 à 10, parfois davantage pour certaines plantes comme la mélisse ou la rose, ce qui explique le coût de production des huiles essentielles mais aussi leur puissante activité.

Quelques exemples de la quantité de plantes nécessaires pour obtenir un kilogramme d'huile essentielle

Hélichryse italienne	1200 kg
Géranium rosat	350 kg
Camomille romaine	200 kg
Lavande fine	120 kg

Nous vérifions la qualité de nos huiles essentielles toutes certifiées label AB

- ▶ par des contrôles physiques et notamment :
 - un contrôle organoleptique : à partir d'une aromathèque, constituée d'huiles essentielles certifiées, nous contrôlons la couleur, l'odeur et, dans certains cas, la saveur des huiles essentielles analysées.
 - une étude des constantes physiques à température donnée : densité, pouvoir rotatoire sur la lumière polarisée, indice de réfraction.
- ▶ par des contrôles analytiques :
 - une analyse chromatographique en phase gazeuse est effectuée sur chaque lot d'huile essentielle. Une comparaison est faite systématiquement avec une chromatographie certifiée de référence.
 - des recherches de contaminants environnementaux (pesticides, métaux lourds).

Nos huiles essentielles : UNE IDENTIFICATION PARFAITE

“ Dans le domaine des plantes aromatiques, et pour ne parler que de la France, le thym (*Thymus vulgaris*) a dû être permis de distinguer des *Thymus thymol*, des *Thymus carvacrol*, *g raniol*, *linalol*, *terpin ol*, *thujanol* ”...

Docteur Valnet



Le chémotype

Le chémotype d'une huile essentielle a plus particulièrement été mis en évidence dans les années 1960 par les pharmaciens Robert Granger et Jean Passet de la Faculté de Pharmacie de Montpellier.

À partir de l'étude des particularités des huiles essentielles de la même espèce de thym (*thymus vulgaris*), ils ont découvert des différences très importantes de profil chimique. Cette notion de chémotype s'est imposée progressivement dans la classification des huiles essentielles, devenant un élément important pour en discerner les propriétés et en définir les applications.

Exemples : le thym chémotype *thymol* (*thymus vulgaris*) ; le romarin chémotype *camphre* (*rosmarinus officinalis*) ; le basilic chémotype *méthylchavicol* (*Ocimum basilicum* L.).

Fleur de ciste

“ En dépit de son appellation vocatrice d'arôme de champ très, l'aromathérapie ne saurait être employée de manière fantaisiste. Ce n'est ni un gadget pour malades imaginaires ou motifs, encore moins une friandise pour petites filles modernes ”.

Docteur Valnet

Précautions d'emploi pour une aromathérapie familiale

1. Le Docteur Valnet mettait en garde contre les mélanges anarchiques d'huiles essentielles qui peuvent entraîner des interactions allant à l'encontre de l'effet recherché.
2. Les huiles essentielles doivent être tenues hors de portée des enfants car ce sont des produits très concentrés qui peuvent être dangereux s'ils sont mal employés.
3. Les femmes enceintes ou qui allaitent et les enfants jusqu'à 30 mois doivent se conformer à l'avis médical.
4. Par voie orale, les huiles essentielles ne peuvent être données aux enfants de moins de 7 ans sans avis médical.
5. Les personnes allergiques ou épileptiques doivent consulter un spécialiste avant d'utiliser des huiles essentielles.
6. Toutes les huiles essentielles sont irritantes pour les yeux : il faut donc éviter tout contact autour des yeux.
7. Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une ingestion ou une application d'une huile essentielle d'agrumes : bergamote, citron, mandarine, orange, pamplemousse. On évite ainsi tout risque d'effet photosensibilisant.
8. Les huiles essentielles de cannelle, de clou de giroflier, d'origan vert, de sarriette des montagnes, de thym à thymol ne doivent jamais être appliquées pures sur la peau.
9. En cas d'absorption trop importante d'une ou plusieurs huiles essentielles, contacter le centre anti-poison le plus proche.
10. Ne pas verser ou pulvériser les huiles essentielles au-dessus d'une flamme.

“ Il convient de mentionner que la conservation des essences exige des flacons bien bouchés, leur maintien à l'abri de l'air et de la lumière (verres colorés). Il importe en effet d'éviter leur oxydation, leur polymérisation, leur dénégation ”...

Docteur Valnet

Pour bien utiliser LES HUILES ESSENTIELLES



En massage



Existe en flacon
50 ml et 100 ml

Les huiles essentielles ne s'utilisent pas pures sur la peau, il faut les diluer dans une huile végétale dans laquelle elles seront parfaitement solubles.

Notre huile de massage est composée d'huiles végétales Bio de jojoba, d'amande d'abricot et de tournesol. Très riche en vitamine A, E et F, elle est une base idéale pour appliquer les huiles essentielles en massage sur le visage et le corps.

À savoir : le dosage recommandé pour la préparation d'une huile de massage : 20 à 25 gouttes d'huiles essentielles dans 20 ml d'huile végétale.

Pour faciliter vos préparations, utilisez notre flacon-doseur gradué de 5 à 50 ml.



En bain



Existe en flacon
50 ml et 100 ml

Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau. Il faut donc les diluer dans une base dispersante.

Notre base non-moussante, composée d'un dérivé d'huile végétale de ricin, permet une parfaite dispersion des huiles essentielles dans l'eau du bain et la préservation de leurs principes actifs.

À savoir : le dosage recommandé pour une préparation d'huile pour bain : 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles dans 10 à 15 ml de base pour bain.

HUILE ESSENTIELLE EN ML

1 ml

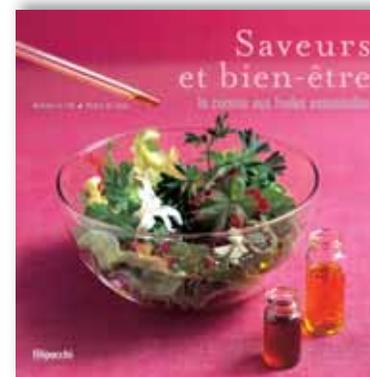
30 gouttes

“ On se traite très souvent d'une manière favorable par l'utilisation journalière dans la cuisine de l'ail, du clou de girofle, de la sauge, du romarin, du thym, de la sarriette et de beaucoup d'autres plantes ou condiments ”.

Docteur Valnet



Dans la cuisine



Saveurs et bien-être
la cuisine aux huiles essentielles

Un grand nombre d'huiles essentielles, véritables concentrés aromatiques, sont parfaitement utilisables en cuisine. Elles ont de nombreuses vertus : apéritives, digestives, stimulantes, désinfectantes...

Quelques gouttes, parfois même une seule, suffisent pour aromatiser subtilement une salade, un plat de viande ou de poisson, un dessert ou une infusion.

Tomate en gelée de basilic

Brochettes de Saint-Jacques à la vanille

Poire à la vanille et mousse au chocolat à la cannelle





Santessence LE DIFFUSEUR D'ARÔMES

Comme les rayons du soleil sur les fleurs et les plantes, Santessence diffuse les huiles essentielles sans les dénaturer. En véritable porcelaine, Santessence a été conçu pour traverser le temps, tel un bibelot attachant.



Pour revitaliser l'air ambiant

Choisissez vos huiles essentielles :

Apaisantes :

orange douce - mandarine - lavande - petitgrain bigarade - bergamote - marjolaine - bois de rose - ylang-ylang...

Toniques :

menthe poivrée - citron - pin sylvestre - pamplemousse...

Respiratoires :

eucalyptus globulus - niaouli - eucalyptus radiata - ravintsara - sapin baumier...



Totalement silencieux

Le diffuseur idéal

- ▶ Santessence ne sature pas l'atmosphère.
- ▶ Santessence ne projette aucune microgouttelette d'huiles essentielles sur les meubles ou le sol.
- ▶ Santessence est équipé d'un système électrique basse consommation (15 watts).
- ▶ Santessence ne nécessite pas d'entretien particulier : il suffit d'ôter, à l'aide d'un chiffon humide, le dépôt qui peut rester après la diffusion.

Simple à utiliser

Versez quelques gouttes d'huiles essentielles dans la partie incurvée du diffuseur Santessence. Branchez-le et appuyez sur l'interrupteur afin que la petite lumière verte s'allume.

Au bout de quelques minutes, les arômes se diffusent doucement dans votre intérieur.

	Anti-microbien	Voies respiratoires	Circulation	Alimentation Digestion	Vitalité	Relaxation	Articulations muscles	Peau
Arbre à thé								
Basilic								
Bergamote								
Bois de rose								
Camomille romaine								
Cannelle								
Ciste ladanifère								
Citron								
Citronnelle								
Cyprès								
Eucalyptus globulus								
Eucalyptus radiata								
Gaulthérie								
Genévrier								
Géranium rosat								
Giroflier (clou de)								
Hélichryse italienne								
Laurier noble								
Lavande fine								
Lavandin abrial								

	Anti-microbien	Voies respiratoires	Circulation	Alimentation Digestion	Vitalité	Relaxation	Articulations muscles	Peau
Mandarine								
Marjolaine								
Menthe poivrée								
Myrte rouge								
Niaouli								
Orange douce								
Origan vert								
Pamplemousse								
Petitgrain bigarade								
Pin sylvestre								
Ravintsara								
Romarin								
Sapin baumier								
Sarriette								
Sauge sclarée								
Térébenthine								
Thym à thymol								
Vanille								
Vétiver								
Ylang-ylang								

Arbre à thé

PEAU / POUX

Melaleuca alternifolia (famille des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles et rameaux terminaux
CHÉMOTYPE : terpinène-4-ol, α et γ terpinènes
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Australie



Peau à problèmes : diluer dans 20 ml d'huile de massage, 20 gouttes d'HE d'arbre à thé et 20 gouttes d'HE* de lavande. Appliquer localement 1 à 2 fois par jour.

Poux : ajouter, à chaque noix de shampooing doux, 3 à 5 gouttes d'HE d'arbre à thé et 2 gouttes d'HE de lavande. Laisser agir 15 minutes, rincer puis appliquer sur le peigne anti-poux quelques gouttes d'HE d'arbre à thé. Peigner raie par raie.



Basilic

DIGESTION / RELAXATION

Ocimum basilicum (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : méthylchavicol, linalol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Népal



Massage relaxant pour adulte : dans 20 ml d'huile de massage, ajouter 20 gouttes d'HE de basilic. Appliquer en massage doux sur les zones sensibles.

Huile aromatisée : pour assaisonner vos crudités ou parfumer pâtes et potages, mélanger 20 gouttes d'HE de basilic à un demi-litre d'huile d'olive vierge extra de première pression à froid.



* HE = huile essentielle

Bergamote sans bergaptène

BAISSE DE MORAL / DÉPRIME

Citrus bergamia (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : zestes (écorces des fruits)
CHÉMOTYPE : limonène, acétate de linalyle
EXTRACTION : pression à froid sans solvant
ORIGINE : Italie



Diffusion anti-déprime : verser 15 gouttes d'HE de bergamote et de petitgrain ou d'ylang-ylang dans le diffuseur Santessence.

Bain détente : verser 20 gouttes d'HE de bergamote et 5 gouttes d'HE de marjolaine dans 10 ml de base pour bain.

Précaution d'emploi : photosensibilisante.
Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion d'huile de bergamote.

Bois de rose*

PEAU

Aniba rosaeodora (famille des lauracées)



PARTIE DISTILLÉE : bois
CHÉMOTYPE : linalol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Brésil



Soin anti-rides : dans une noix de votre crème de soins, ajouter une goutte d'HE de bois de rose.

Massage respiratoire à partir de 3 ans : dans un flacon doseur, mélanger à 20 ml d'huile de massage, 10 gouttes d'HE de bois de rose avec 5 gouttes d'HE de ravintsara. Bien agiter avant d'appliquer sur la poitrine et le dos.

L'huile essentielle de bois de rose diffuse un parfum très délicat, doux et apaisant dans le diffuseur d'ar mes santessence.

* Notre huile essentielle de bois de rose provient d'exploitations protégées où les arbres sont systématiquement replantés.

Camomille romaine

DÉTENTE / NERVOUSITÉ

Chamaemelum nobile (famille des astéracées)



PARTIE DISTILLÉE : fleurs
CHÉMOTYPE : angélates d'isobutyle et d'isoamyle
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Italie



Tisane anti-stress : ajouter à une infusion calmante ou digestive, 1 goutte d'HE de camomille et 1 à 2 gouttes d'HE de mandarine diluées dans une cuillère à café de miel.

Massage apaisant : dans un flacon doseur, mélanger à 20 ml d'huile de massage, 5 gouttes d'HE de camomille et 15 gouttes d'HE de lavande. Bien agiter avant d'appliquer sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et la plante des pieds.

Cannelle

ANTI-MICROBIEN / VITALITÉ

Ocimum basilicum (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : écorce
CHÉMOTYPE : aldéhyde cinnamique, eugénoles
MODE D'EXTRACTION : par entraînement à la vapeur d'eau
ORIGINE : Sri Lanka - Madagascar



Grog anti-grippe ou anti-refroidissement (adulte) : Verser le jus d'un demi citron dans une tasse, ajouter 1 goutte d'HE de cannelle et 2 gouttes d'HE de citron dans une cuillère de miel, couvrir l'eau chaude.

Diffusion tonique : Verser dans votre diffuseur de l'HE de cannelle associée à d'autres HE : exemple : 2 gouttes d'HE de cannelle pour 10 gouttes d'HE d'orange ou de mandarine.

Précaution d'emploi : potentiellement allergisante. Ne jamais utiliser l'HE de cannelle pure sur la peau.

Ciste ladanifère

PEAU

Cistus ladaniferus (famille des cistacées)



PARTIE DISTILLÉE : rameaux
CHÉMOTYPE : α pinène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Maroc



Soin raffermissant : dans une noix de votre crème de soins, ajouter une goutte d'HE de ciste.

Petite blessure : appliquer directement sur la blessure une compresse imprégnée de 2 gouttes d'HE de ciste et 2 gouttes d'HE de lavande fine.

Précaution d'emploi : usage externe uniquement.

Citron

DIGESTIF / PURIFIANT

Citrus limon (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : zestes (écorces des fruits)
CHÉMOTYPE : limonène, citrals (néral et gèranial)
EXTRACTION : pression à froid sans solvant
ORIGINE : Argentine



Infusion digestive : ajouter 1 à 2 gouttes d'HE de citron dans une cuillère à café de miel et diluer dans une infusion de camomille.

Masque purifiant à l'argile : mélanger 2 cuillères à soupe d'argile verte dans le jus d'un demi citron, ajouter 3 gouttes d'HE d'arbre à thé et 1 goutte d'HE de citron. Laisser agir 10 mn avant de nettoyer avec une lotion douce (eau florale).

Précaution d'emploi : photosensibilisante. Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion d'huile de citron.

Citronnelle Java

ANTI-INSECTES / ARTICULATIONS / MUSCLES

Cymbopogon nardus maha-pengiri (famille des poacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : citronnellal, géraniol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Brésil



Éloigner les insectes : verser dans le diffuseur Santessence 10 gouttes d'HE de citronnelle, 5 gouttes d'HE de géranium et 5 gouttes d'HE d'orange.

Massage décontractant : dans 20 ml d'huile de massage, mélanger 15 gouttes d'HE de citronnelle et 10 gouttes d'HE de lavandin. Appliquer en massage doux sur vos articulations.

Précaution d'emploi : l'huile essentielle de citronnelle doit toujours s'utiliser diluée.

Cyprès

CIRCULATION

Cupressus sempervirens (famille des cupressacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles et rameaux
CHÉMOTYPE : α -pinène, δ -3-carène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Jambes fatiguées : ajouter 15 gouttes d'HE de cyprès et 10 gouttes d'HE de genévrier à 20 ml d'huile de massage. À utiliser le soir en massage.

Tonifier les veines : dans une infusion à visée circulatoire (vigne rouge, hamamélis), ajouter 1 goutte d'HE de cyprès et 2 gouttes d'HE de citron dans une cuillère à café de miel. Remuer avant de boire tiède.

Précaution d'emploi : pas d'usage prolongé sans avis médical.

Eucalyptus globulus

VOIES RESPIRATOIRES BASSES

Eucalyptus globulus (famille des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : cinéole-1,8, globulol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Portugal



Massage bronchique pour adulte : dans 20 ml d'huile de massage, verser 15 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus et 10 gouttes d'HE de lavande fine.

Bain décongestionnant pour adulte : dans 10 ml de base pour bain, verser 20 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus et 10 gouttes d'HE de pin sylvestre.

D s que la saison des refroidissements approche, faites diffuser des huiles essentielles d'eucalyptus dans votre bureau et votre maison.

Eucalyptus radiata

VOIES RESPIRATOIRES HAUTES

Eucalyptus radiata (familles des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : cinéole-1,8, α -terpinéol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Australie



Nez bouché : dans un bol à inhalation, mélanger 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata à 1 goutte d'HE de menthe poivrée.

Diffusion décongestionnante : verser dans le diffuseur Santessence 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata associées à l'HE de sapin baumier ou lavande, citron, pin sylvestre.

C'est dans les grands arbres d'eucalyptus radiata que vivent les koalas. Ils dorment enroulés dans les branches et ne se nourrissent que des bourgeons et des feuilles.

Gaulthérie

ARTICULATIONS / MUSCLES

Gaultheria procumbens (famille des éricacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : salicylate de méthyle
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Népal



Massage décontractant pour adulte : dans 20 ml d'huile de massage, mélanger 15 gouttes d'HE de gaulthérie et 5 gouttes d'HE de genévrier. Appliquer en massage doux sur les articulations sensibles.

Crampes : dans 20 ml d'huile de massage, mélanger 10 gouttes d'HE de gaulthérie et 5 gouttes d'HE de lavandin. Bien agiter et masser doucement le muscle douloureux.

 **Précaution d'emploi :** usage externe uniquement.
Déconseillée pendant la grossesse.

Genévrier

ARTICULATIONS / MUSCLES / CIRCULATION

Juniperus communis (famille des cupressacées)



PARTIE DISTILLÉE : baies et rameaux
CHÉMOTYPE : α -pinène, sabinène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Courbatures : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage, ajouter 15 gouttes d'HE de genévrier et 10 gouttes d'HE de térébenthine. Bien mélanger avant l'application.

Cellulite : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage et ajouter 10 gouttes d'HE de genévrier, 10 gouttes d'HE de cyprès et 10 gouttes d'HE de pamplemousse.

Penser ajouter 1 à 2 gouttes d'HE de genévrier lors de la préparation de vos plats traditionnels (cassoulet, choucroute...) afin d'en améliorer la digestibilité.

Géranium rosat

PEAU

Pelargonium graveolens (famille des géraniacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : géraniol, citronellol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Égypte



Soin rééquilibrant : dans une noix de votre crème de soins, ajouter 1 goutte d'HE de géranium.

Bain douceur : dans 10 ml de base pour bain, verser 30 gouttes d'HE de géranium et 10 gouttes d'HE de mandarine.

Giroflier (clou de)

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Eugenia caryophyllus (famille des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : boutons floraux (clous)
CHÉMOTYPE : eugénol, acétate d'eugényle
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Madagascar



Mal de dents (adulte) : déposer sur un coton tige ou un doigt bien propre, 2 gouttes de Tégarome et 1 goutte d'HE de clou de giroflier. Appliquer sur la zone sensible en attendant la visite chez le dentiste.

Bain de bouche purifiant : dans un demi verre d'eau, mélanger 10 gouttes de Tégarome et 1 goutte d'HE de clou de giroflier. Bien agiter.

 **Précaution d'emploi :** potentiellement irritante.
Ne jamais utiliser l'HE de clou de giroflier pure sur la peau.

Hélichryse italienne

RÉPONSE ANTI-COUPS

Helichrysum italicum (famille des astéracées)



PARTIE DISTILLÉE : fleurs
CHÉMOTYPE : acétate de néryle, italdiones
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Croatie



Apaiser les coups et les contusions : déposer 1 à 2 gouttes d'HE d'hélichryse pure et 3 gouttes de Tégarome au centre du bleu et masser doucement en mouvements circulaires.

Soin de la peau rééquilibrant : dans une noix de votre crème de soins, rajouter une goutte d'HE d'hélichryse.

Plus connue sous le nom d'immortelle, cette plante fragile contient un faible pourcentage d'HE dans les capitules de ses fleurs jaunes.

Laurier noble

ARTICULATIONS / MUSCLES / DIGESTION

Laurus nobilis (famille des lauracées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : cinéole-1,8, linalol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Autriche



Décontractant musculaire : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage, 15 gouttes d'HE de laurier, 5 gouttes d'HE de romarin (CT camphre) et 5 gouttes d'HE de citronnelle. Agiter et appliquer en massage doux.

En cuisine : l'HE de laurier noble évite les fermentations intestinales. Elle est particulièrement recommandée dans la cuisson des pâtes et des plats en sauce. On peut aussi aromatiser les huiles de table à raison de 15 gouttes dans un demi litre.

Lavande fine

ANTI-MICROBIEN / CALMANT

Lavandula angustifolia (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : sommités fleuries
CHÉMOTYPE : acétate de linalyle, linalol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Bain relaxant : dans 10 ml de base pour bain, ajouter 30 gouttes d'HE de lavande et 10 gouttes d'HE de petitgrain bigarade.

Massage respiratoire (à partir de 3 ans) : mélanger dans un flacon-doseur 20 ml d'huile de massage avec 10 gouttes d'HE de lavande et 5 gouttes d'HE de myrte. Bien agiter avant d'appliquer sur la poitrine et le dos.

La lavande est aussi traditionnellement utilisée pour lutter contre les mites et les poux.

Lavandin abrial

DÉCONTRACTANT / RELAXANT

Lavandula hybrida abrialis (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : sommités fleuries
CHÉMOTYPE : linalol, acétate de linalyle
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Diffusion apaisante : verser dans votre diffuseur de l'HE de lavandin associée à de l'HE de mandarine ou d'orange.

Préparation et récupération : avant et après l'effort, se masser avec une solution composée de 20 ml d'huile de massage, de 30 gouttes d'HE de lavandin et 15 gouttes d'HE de romarin. Idéal pour les sportifs.

Mandarine

SOMMEIL / DÉTENTE

Citrus reticulata (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : zestes (écorces des fruits)
CHÉMOTYPE : limonène, linalol, anthranilate de diméthyle
EXTRACTION : pression à froid sans solvant
ORIGINE : Brésil



Compote du soir : aromatiser votre dessert avec 2 gouttes d'HE de mandarine et 2 gouttes d'HE de petitgrain (pour les enfants à partir de 3 ans : 1/2 dose d'HE). Nuit paisible assurée.

Bain des petits énervés : dans 10 ml de base pour bain, ajouter 5 gouttes d'HE de mandarine et 5 gouttes d'HE de lavande.

Contre le hoquet : 2 gouttes d'HE de mandarine dans une cuillère à café de miel. A déguster lentement.

Précaution d'emploi : : photosensibilisante.
Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion d'huile de mandarine.

Marjolaine à coquilles

DÉPRIME / NERVOSITÉ

Origanum majorana (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : sommités fleuries
CHÉMOTYPE : terpinéol-4, γ -terpinène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Espagne



En cas de stress : appliquer 1 goutte d'HE de marjolaine sur la face interne de chaque poignet et sur le plexus solaire en massage doux.

Anti-spasmes : dans un flacon-doseur, ajouter à 20 ml d'huile de massage, 20 gouttes d'HE de marjolaine et 10 gouttes d'HE de basilic. Se masser le ventre avec cette préparation, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Menthe poivrée

DIGESTION / SOMNOLENCE

Mentha piperita (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : menthol, menthone
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Italie



Digestif naturel : après le repas, ajouter 1 goutte d'HE de menthe à 1/2 verre d'eau. Bien agiter et boire doucement.

Somnolence en voiture : déposer sur le dos de la main 1 goutte d'HE de menthe, l'absorber puis déposer une autre goutte sur la face interne des poignets. Masser et inspirer profondément.

Mal de tête occasionnel : déposer 1 goutte sur chaque index et masser doucement vos tempes en évitant le contact avec les yeux. Si le mal persiste, consulter un médecin.

Précaution d'emploi : ne pas utiliser en dessous de 7 ans et chez la femme enceinte.

Myrte rouge

BRONCHES

Myrtus communis (famille des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : 1,8-cinéole, acétate de myrtényl
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Portugal



Massage pectoral : dans un flacon-doseur, ajouter à 20 ml d'huile de massage, 15 gouttes d'HE de myrte rouge et 10 gouttes d'HE de sapin baumier. Bien mélanger et appliquer en massage.

Diffusion respiratoire : verser 15 gouttes d'HE de myrte et 10 gouttes d'HE de sapin baumier ou de lavande dans votre diffuseur d'arômes.

Niaouli

VOIES RESPIRATOIRES / URINAIRES

Melaleuca viridiflora (famille des myrtacées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : cinéole-1,8 viridiflorol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Madagascar



Friction du thorax : dans un flacon-doseur, ajouter à 20 ml d'huile de massage, 15 gouttes d'HE de niaouli et 10 gouttes d'HE de pin sylvestre. Bien agiter avant l'application.

Tisane des voies urinaires - à prendre avant les repas pendant quelques jours : ajouter à une infusion à visée urinaire 1 goutte d'HE de niaouli et 2 gouttes d'HE de citron diluées dans une cuillère à café de miel. Boire tiède.



Orange douce

DÉTENTE / DIGESTION

Citrus sinensis (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : zestes (écorces des fruits)
CHÉMOTYPE : limonène, linalol
EXTRACTION : pression à froid sans solvant
ORIGINE : Argentine



Diffusion calmante : dans votre diffuseur, verser 10 gouttes d'HE d'orange associées à 10 gouttes d'HE de mandarine, bergamote, petitgrain ou ylang-ylang...

Délices de desserts : ajouter 2 gouttes d'HE d'orange dans vos mousses au chocolat, pâtes à crêpes, compotes, salades de fruits...

Précaution d'emploi : photosensibilisante. Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion d'huile d'orange douce.



Origan vert

ANTI-MICROBIEN

Origanum heracleoticum (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : carvacrol, paracymène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Gorge irritée (adulte) : dans une infusion de camomille, mélanger 1 goutte d'HE d'origan et 2 gouttes d'HE de citron dans une cuillère à café de miel. Boire tiède.

Purifiant intestinal : dans une infusion de thym, mélanger à une cuillère à café de miel 1 goutte d'HE d'origan, 1 goutte d'HE de menthe et 2 gouttes d'HE de citron. Boire tiède.

Précaution d'emploi : potentiellement irritante. Ne jamais utiliser l'HE d'origan pure sur la peau.



Pamplemousse

DIGESTION / MINCEUR

Citrus paradisi (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : zestes (écorces des fruits)
CHÉMOTYPE : limonène, myrcène
EXTRACTION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Argentine



Digestion des graisses : ajouter 2 gouttes d'HE de pamplemousse et 2 gouttes d'HE de citron dans 1/2 verre d'eau. Agiter et boire avant ou après les repas.

Peau d'orange : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage, ajouter 10 gouttes d'HE de citron et 10 gouttes d'HE de pamplemousse, bien mélanger et appliquer en massage.

L'HE de pamplemousse combat les effets des excès alimentaires.

Précaution d'emploi : photosensibilisante. Il convient de ne pas s'exposer au soleil dans les 12 heures qui suivent une application ou une ingestion d'huile de pamplemousse.



Petitgrain bigarade

SOMMEIL RÉPARATEUR

Citrus aurantium ssp bigaradia (famille des rutacées)



PARTIE UTILISÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : acétate de linalyle, linalol
EXTRACTION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Paraguay



Massage des petits et des grands : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage, ajouter 20 gouttes d'HE de petitgrain et 10 gouttes d'HE de lavande. Pour les enfants, à partir de 3 ans, 1/2 dose d'HE.

Bien dormir : verser 10 gouttes dans le diffuseur d'arômes Santessence d'HE de petitgrain associées à l'HE d'orange, ou de bergamote, mandarine, marjolaine.

Pin sylvestre

VOIES RESPIRATOIRES

Pinus sylvestris (famille des abiétacées)



PARTIE DISTILLÉE : aiguilles et rameaux
CHÉMOTYPE : α et β pinènes, limonène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Stimule et renforce les défenses : dans un flacon-doseur, mélanger à 20 ml d'huile de massage, 20 gouttes d'HE de pin sylvestre et 10 gouttes d'HE de ravintsara. Masser le thorax, le haut et le bas du dos.

Diffusion respiratoire : verser dans le diffuseur d'arômes Santessence quelques gouttes d'HE de pin sylvestre associées à l'HE d'eucalyptus radiata, lavande ou citron...

Ravintsara

STIMULANT DES DÉFENSES

Cinnamomum camphora cineolifera (famille des lauracées)



PARTIE DISTILLÉE : feuilles
CHÉMOTYPE : cinéole -1,8, α terpinéol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Madagascar



Massage protecteur : aux changements de saisons, prendre l'habitude de se masser avec quelques gouttes d'HE de ravintsara la face interne des poignets, la plante des pieds, le plexus solaire.

Coup de froid : dès les premiers signes de refroidissements dans une boisson tiède, mélanger à une cuillère à café de miel, 2 gouttes d'HE de ravintsara et 2 gouttes d'HE de citron.

Romarin

STIMULANT GÉNÉRAL

Rosmarinus officinalis (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : cinéole-1,8, camphre, bornéol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Tonique capillaire : dans une noix de shampooing doux, ajouter 3 à 5 gouttes d'HE de romarin et 2 gouttes d'HE de sauge.

Stimulant intellectuel : dans le diffuseur d'arômes Santessence, verser 10 gouttes d'HE de romarin et 10 gouttes d'HE de menthe.

Sapin baumier

VOIES RESPIRATOIRES

Abies balsamea (famille des abietacées)



PARTIE DISTILLÉE : aiguilles et rameaux
CHÉMOTYPE : β -pinène, acétate de bornyle
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Canada



Bain balsamique : dans 10 ml de base pour bain, ajouter 20 gouttes d'HE de sapin baumier et 10 gouttes d'HE de ravintsara. Enfants à partir de 3 ans, 1/2 dose d'HE.

Massage respiratoire : dans un flacon-doseur, verser 20 ml d'huile de massage, ajouter 20 gouttes d'HE de sapin baumier et 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radiata. Bien mélanger et appliquer sur la poitrine et le dos.

Sarriette des montagnes

ANTI-MICROBIEN

Satureia montana (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : carvacrol, paracymène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Alimentation : l'HE de sarriette assainit les aliments et facilite la digestion. Elle peut s'avérer précieuse lors de vos voyages dans les pays lointains : 1 goutte d'HE de sarriette dans un aliment tel que le riz, les pâtes, la mie de pain... (2 à 3 fois par jour).

Tisane désinfectante (adulte) : dans une infusion, ajouter 1 goutte d'HE de sarriette et 2 gouttes d'HE de citron dans une cuillère à café de miel. Boire tiède.

Précaution d'emploi : potentiellement irritante. Ne jamais utiliser l'HE de sarriette pure sur la peau.

Sauge sclarée

RÉGULATEUR / APAISANT

Salvia sclarea (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : sommités fleuries
CHÉMOTYPE : acétate de linalyle, linalol, sclaréol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Massage féminin : dans un flacon-doseur, mélanger 20 ml d'huile de massage à 20 gouttes d'HE de sauge et 10 gouttes d'HE de lavande. Se masser le bas ventre et le bas du dos. A débiter quelques jours avant le début du cycle.

Transpiration : pour un bain de pieds, ajouter à 10 ml de base pour bain, 10 gouttes d'HE de sauge et 5 gouttes d'HE de cyprès.

Précaution d'emploi : pas d'usage prolongé sans avis médical.

Térébenthine

ARTICULATIONS / MUSCLES / BRONCHES

Pinus pinaster (famille des abietacées)



PARTIE DISTILLÉE : gemme (oléorésine)
CHÉMOTYPE : α et β pinènes
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Portugal



Sensibilité articulaire : dans un flacon-doseur, mélanger à 20 ml d'huile de massage 10 gouttes d'HE de térébenthine, 10 gouttes d'HE de romarin et 10 gouttes d'HE de genévrier. Bien remuer et appliquer en massage doux.

Bain expectorant pour adulte : dans 10 ml de base pour bain, verser 10 gouttes d'HE de térébenthine et 10 gouttes d'HE d'eucalyptus globulus.

Thym à thymol

ANTI-MICROBIEN

thymus vulgaris thymoliferum (famille des lamiacées)



PARTIE DISTILLÉE : parties aériennes
CHÉMOTYPE : thymol, paracymène
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : France



Tisane désinfectante (adulte) : dans une infusion de thym, mélanger dans une cuillère à café de miel, 1 goutte d'HE de thym et 2 gouttes d'HE de citron. Boire tiède.

Huile aromatisée et assaisonnement des plats : ajouter 10 gouttes d'HE de thym à un demi-litre d'huile d'olive. Utiliser cette huile aromatique pour assaisonner vos crudités, vos plats de légumes, de pâtes, de riz...

 **Précaution d'emploi** : potentiellement irritante.
Ne jamais utiliser l'HE de thym pure sur la peau.

Vanille (extrait pur)

DÉTENTE

Vanilla planifolia (famille des orchidacées)



PARTIE DISTILLÉE : gousses
CHÉMOTYPE : vanilline, acide vanillique
ORIGINE : Madagascar
EXTRACTION : France



Douceur culinaire : pour aromatiser vos desserts, ajouter 2 à 3 gouttes d'extrait de vanille à vos compotes, flans, préparations de gâteaux, glaces, sorbets...

Massage relaxant : dans un flacon-doseur, mélanger 20 ml d'huile de massage avec 10 gouttes d'extrait de vanille et 5 gouttes d'HE de lavande. Bien agiter avant de se masser.

Vétiver

PEAU

Vetiveria zizanioides (familles des poacées)



PARTIE DISTILLÉE : racines
CHÉMOTYPE : vétivénène, vétivénol
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Sri Lanka



Soin des ongles altérés : sur l'ongle préalablement limé, appliquer une compresse bien imbibée d'un mélange à partie égale d'HE d'arbre à thé et de vétiver. Maintenir en place toute la nuit. Renouveler quotidiennement.

Éloigner les mites : placer un coton imprégné d'HE de vétiver dans une petite soucoupe dans les armoires et penderies.

Ylang-ylang première

SÉRÉNITÉ RETROUVÉE

Cananga odorata (famille des anonacées)



PARTIE DISTILLÉE : fleurs
CHÉMOTYPE : linalol, germacrène-D
DISTILLATION : entraînement à la vapeur d'eau basse pression
ORIGINE : Madagascar



Relaxation : masser le plexus et la face interne des poignets avec 1 à 2 gouttes d'HE d'ylang-ylang.

Diffusion reposante : verser dans le diffuseur d'arômes Santessence, 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang et 5 gouttes d'HE de petitgrain bigaradier.



“ La nature reste encore, et sans doute pour longtemps, le plus perfectionn de tous les grands laboratoires du monde ”.

Docteur Valnet

Laboratoire d'aromathérapie Cosbionat,
1 rue Mons - B.P. 70094 - F. 41106 Vendôme Cedex
T (33) 2 54 23 14 14 - F (33) 2 54 23 14 15 - Mail : valnet@cosbionat.com

*“ La culture biologique apparaît de plus en plus
comme la seule solution d'avenir,
source de santé et de vie,
scientifiquement étayée, et de ce fait
l'une des alliées incomparables du médecin ”.*
Docteur Jean Valnet - 1970 -

